
Eine größere Dimension der Existenz

Kusen von Roland Yuno Rech – Nizza, September 2014

Wenn man Zazen praktiziert, ist es wichtig, die tiefe Dimension von Zazen zu verwirklichen. Man kann sehr wohl ein persönliches Zazen praktizieren, das einer Art psychologischer Selbstbeobachtung ähnelt. Währenddessen verbringt man seine Zeit damit, seinen Gedanken nachzugehen, funktioniert weiterhin im Modus des gewöhnlichen Geistes, springt von einem Gedankenobjekt zum anderen und klammert sich an das, was einem angenehm ist, und wehrt das ab, was einem nicht gefällt. Natürlich können wir in diesem Übungsstil ein besseres Wissen über uns selbst, über unsere Psychologie, über unser Ego, über unsere persönlichen Eigenschaften entwickeln... Aber im Grunde lohnt es sich nicht, Zazen zu machen, um dies zu erreichen, und es ist wirklich schade, das Wesentliche in diesem Fall zu verpassen.

Das Wesentliche ist die Öffnung für eine ganz andere Dimension unserer Existenz, die nicht mehr unsere persönliche Existenz ist, in der wir in der Identifikation mit unserem Ego, dieser mentalen Konstruktion, gefangen sind. Es geht darum, diese Identifikation mit unserem kleinen Ego loszulassen und uns einer viel größeren Dimension der Existenz zu öffnen, in der wir völlig in Harmonie mit dem kosmischen System sind, mit dem ganzen Universum, ohne Dualität. Das ist die wertvollste Erfahrung von Zazen. Mit anderen Worten, im Zazen ist man nicht auf sich selbst konzentriert; man sollte sich nicht auf sich selbst konzentrieren, sondern sein persönliches Bewusstsein aufgeben. Das ist nur durch eine völlige Versenkung in die Praxis der Haltung und der Atmung möglich.

Die Selbstvergessenheit, die in diesem Moment realisiert wird, erlaubt die Öffnung zu einer Dimension des Selbst ganz jenseits des Egos, zu einer wahren Vereinigung mit allen Wesen und vor allem zu einem Zustand des Seins "hier und jetzt" jenseits von Überfluss und Mangel, zu einem Zustand des Geistes, der völlig befriedet ist und nichts mehr verfolgen oder vor irgendetwas flüchten muss. Sich absolut sicher fühlen, wie ein Schwimmer, der merkt, dass er nicht im Wasser kämpfen muss, um nicht unterzugehen, dass er sich einfach treiben lassen kann, indem er aufhört, sich zu bewegen, sich aufzuregen und irgendetwas zu verfolgen und sich wirklich damit zufrieden gibt, einfach nur hier und jetzt da zu sein.

Es ist fast unmöglich, diese Harmonie zwischen uns selbst und dem Kosmos durch unser Ego, durch unser persönliches Bewusstsein zu erreichen. Aber sie verwirklicht auf natürliche Weise, wenn wir uns der Praxis hingeben. Deshalb sagte Meister Deshimaru in seinem Kommentar zu *Shin Jin Mei*: "Zazen muss ein kosmisches, nicht egoistisches Zazen werden, denn wenn Zazen ein persönliches Zazen ist, bleibt es bis zu unserem Tod wirkungslos. Umgekehrt kann das kosmische Zazen, d.h. in Einheit mit der Wirklichkeit, als Satori-Zazen bezeichnet werden, oder als Buddha-Zazen, ein völlig erwachtes Zazen."

Meister Dogen zeigte im Kapitel "Leben und Tod" den Weg, den es zu folgen gilt. Er sagte: "Wenn wir unseren Körper und unser persönliches Bewusstsein aufgeben, betreten wir das Haus des Buddha, und das ohne unseren Willen, unser persönliches Bewusstsein zu benutzen". In diesem Moment sind Leben und Tod, das, was *Samsara* genannt wird, aufgegeben, und wir verwirklichen den Buddha-Zustand.

Buddha zu werden, das heißt erwacht zu sein, ist nicht so schwierig. Es gibt nur eine direkte Methode: die Harmonie mit dem kosmischen System. Zazen erreicht dies für uns, indem es uns dazu bringt, unser persönliches Bewusstsein aufzugeben und den Zustand des *hishiryō*-Bewusstseins zu entwickeln, jenseits des Bewusstseins, das misst, vergleicht, trennt und diskriminiert. *Hishiryō* ist die Harmonie mit dem Dharma, der kosmischen Ordnung. Während Zazen müssen wir versuchen, diesen Bewusstseinszustand zu verwirklichen, sonst ist es reine Zeitverschwendung. Und die Zeit vergeht sehr schnell...

Also konzentriert euch bitte gut auf eure Haltung und achtet einfach auf eure Atmung.